

3月献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		ひとくちメモ
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
☆ひなまつりメニュー										
3	火	ちらしずし		春雨のすまし汁 菜の花あえ ひなあられ	米 砂糖 春雨 ひなあられ マヨネーズ(卵黄)	錦糸卵 牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ かつお節 こんぶ かにかま	人参 玉ねぎ レンコン コーン たけのこ しいたけ 菜の花 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし	718.0	25.0	ひなまつり
★山西小学校 6年1組 2班のみなさんが考えたメニュー★										
4	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 魚のホイル蒸し キャベツのごま和え	米 ごま 麦 砂糖 マヨネーズ(全卵)	牛乳 豆腐 スイートクリーム 油揚げ ホキ わかめ 煮干しだし	小松菜 えのき 玉ねぎ しめじ 人参 もやし キャベツ	580	25.8	魚のホイル蒸し
★河原小学校 6年生が考えたメニュー★										
5	木	麦ごはん		すき焼き風煮 ほうれん草のおひたし きな粉団子	米 お麩 油 麦 こんにゃく 砂糖 白玉餅	牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節 きなこ	しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし	861.0	34.1	河原小6年生が 考えたこんだて
卒業お祝いメニュー										
6	金	赤飯		鶏の唐揚げ かきたま汁 旬の和え物 ケーキ	米 もち米 ごま 薄力粉 でんぷん 砂糖 ねりごま	あずき 牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 たまご 豆腐 こんぶ	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	834.0	35.1	卒業 お祝いメニュー
9	月	麦ごはん		筑前煮 じゃこあえ のりたまごふりかけ	米 りいも 麦 こんにゃく 砂糖 油	牛乳 ちくわ 鶏肉 しらす わかめ	れんこん ごぼう 人参 いんげん ふりかけ しいたけ キャベツ きゅうり	656.0	26.1	筑前煮
10	火	ミルクパン		ナポリタン チップスサラダ	ミルクパン 砂糖 油 ポテトチップス ごま油 スパゲティ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ トマト缶 レタス	798.0	27.1	スパゲッティ
★山西小学校 6年2組のみなさんが考えたメニュー★										
11	水	スタミナ丼		春雨スープ チキンサラダ 黄桃	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	豚肉 かまぼこ 牛乳 ささみ	玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ 人参 ピーマン コーン にんにく しょうが ねぎ レタス 黄桃	783.0	33.5	山西小6年2組が 考えたこんだて
12	木	中華風おこわ		白菜スープ 春巻き もやしとにらの ごまラー油和え	米 ごま油 油 ごま じゃがいも	豚肉 ベーコン 牛乳 しらす干し	しいたけ 枝豆 白菜 たけのこ もやし なら 人参 チンゲン菜 春巻	833.0	24.6	おこわ
13	金	米粉パン		鮭と白菜のクリームシチュー フレンチサラダ 手作りゼリー	米粉パン じゃがいも 米粉 バター 砂糖 油	牛乳 鮭 チーズ	白菜 玉ねぎ コーン 枝豆 人参 キャベツ きゅうり みかん	797.0	32.4	鮭
ふるさとくまさんデー「玉名」										
16	月	麦ごはん		南関煮しめ もやしの海苔和え ししゃもフライ	米 砂糖 油 麦 こんにゃく じゃがいも	牛乳 油揚げ 鶏肉 海苔 ひと口天ぷら ししゃも	かぼちゃ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ	744.0	36.7	ふるさと くまさんデー
17	火	丸パン		クイッテオスープ ミンチカツ 手作りプリン	丸パン 油 クイッテオ(ビーフン) ごま油	牛乳 プリン 豚肉 ミンチカツ	人参 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ レタス キャベツ	637.0	21.6	パン
18	水	チキンカレー		大根サラダ 晩柑ゼリー	米 ごま油 麦 砂糖 じゃがいも	鶏肉 チーズ 牛乳 ツナ	人参 玉ねぎ にんにく りんご 大根 きゅうり コーン みかん	824.0	26.0	みかん
19	木	ココア 蒸しパン		和風きのこスパゲティ にんじんサラダ	ホームケーキミックス バター ココア 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	玉ねぎ ピーマン 小松菜 にんにく しめじ えのきたけ キャベツ コーン エリンギ 人参 きゅうり	742.0	26.3	蒸しパン
23	月	キムタク ごはん		わかめスープ カリカリきゅうり	米 ごま ごま油 砂糖	豚肉 かまぼこ 牛乳 わかめ 豆腐 かつお節	人参 ねぎ 枝豆 白菜キムチ たくあん 玉ねぎ きゅうり しょうが	689.0	25.8	山西小6年1組が 考えたこんだて

